

STEVE ALLEN

NÃO

FAREI

POR VOCÊ!

**UMA CONVERSA QUE SERÁ UMA BOFETADA
E VAI MUDAR SUA ATITUDE DIANTE
DA VIDA E DO SUCESSO**



**NÃO FAREI POR VOCÊ! UMA CONVERSA QUE SERÁ UMA
BOFETADA E VAI MUDAR SUA ATITUDE DIANTE DA VIDA E DO
SUCESSO**

Atitude mental, padrões de pensamento e diálogo interno como chave
para o êxito

Steve Allen D.

Edição 1.0 - Fevereiro, 2018

Postado por Steve Allen na CreateSpace

ISBN: 978-1985720039

Copyright © 2018 por Steve Allen

Descubra outros títulos do autor em www.amazon.com/author/pnl

Todos os direitos reservados, incluindo os direitos de reprodução total ou parcial, em qualquer formato.

Sumário

Introdução

Vamos começar do princípio

Do que se trata tudo isso?

Como usar este livro

Diálogo interno: A diferença entre sucesso e fracasso

Mude a maneira como começa o dia

Você tem a vida que escolheu

Mude sua vida mudando suas atitudes

Proteja-se de mensagens negativas

Você está ganhando a vida que tem

As experiências negativas se propagam

Agradeça por quem você é e pelas belezas do universo

Você é viciado em segurança

A partir de agora

Introdução

Alguma vez você já se sentiu como um hamster em uma roda, correndo furiosamente por sua vida, mas sem chegar a lugar algum?

Por mais de 10 anos tenho me dedicado a observar o comportamento humano e percebi que, de todas as qualidades que caracterizam a pessoa de sucesso, a mais importante são os seus padrões de pensamento. Algum tempo atrás eu li diversos estudos realizados por instituições de prestígio como a Universidade de Harvard, a Fundação Carnegie e o Instituto de Pesquisa de Stanford, que demonstraram que apenas 15% das razões pelas quais uma pessoa tem êxito em sua vida pessoal e profissional tem a ver com suas habilidades técnicas e seus conhecimentos profissionais, enquanto os outros 85% tem a ver com seus padrões de pensamento, seu nível de motivação e sua capacidade de agir.

Basta apenas pensar um pouco para perceber uma triste realidade. A maioria de nós vai para a escola, para a faculdade e estudamos 20 anos ou mais para nos aperfeiçoarmos em algo que, de acordo com estas investigações, é responsável por apenas 15% do nosso êxito e ignoramos tudo o que é responsável por 85% dele. Supomos que o sucesso é uma daquelas coisas que são inatas ou não, e não há nada que possamos fazer a respeito, mas não há nada mais equivocado do que este pensamento.

Este pequeno livro lhe chegou às mãos por um motivo: o universo quer ter uma conversa com você que soará como uma bofetada a fim de despertá-lo para o seu verdadeiro potencial, para lhe libertar, e para fazê-lo sair da roda do hamster e mergulhar em sua vida de forma espetacular. Eu não só vou mostrar a você que é um erro pensar que os seus padrões de pensamento são uma característica imutável de sua personalidade, mas vou compartilhar minhas estratégias de pensamento para que possa começar a desenvolver, a partir deste momento, uma atitude mental que lhe levará ao êxito.

Vamos começar do princípio

São dois os tipos de conversas em que você se envolve todos os dias: falar com os outros e falar consigo. Você pode ser daqueles que insistem em dizer que "Eu não fico falando comigo!", mas, na verdade, a maioria das conversas, você as "desfruta" na solidão e na privacidade de sua mente.

Não importa se você é um introvertido ou extrovertido, criativo ou prático, também passa muito tempo falando consigo. Você o faz enquanto se exercita, trabalha, come, lê, escreve, caminha, chora, argumenta, negocia, planeja, medita, ou tem relações sexuais (consigo e com os outros). O faz até mesmo enquanto dorme. E está fazendo isso agora mesmo.

Estudos mais recentes em neurociência e na psicologia reforçam a ideia de que o tipo de diálogo que você tem consigo tem um profundo impacto sobre a qualidade de sua vida. O Professor Will Hart, da Universidade do Alabama, nos Estados Unidos, realizou vários experimentos em que os participantes recordaram ou experimentaram um evento positivo, negativo ou neutro. Em seus experimentos, ele descobriu que as pessoas se sentem mais positivas ou mais negativas dependendo de como descrevem um evento, ou seja, a linguagem que você usa para descrever suas circunstâncias determinam como você as vê, experimenta e participa, e também afeta drasticamente a maneira como você lida com vida e como enfrenta os problemas.

Estudos continuamente revelam que conversas internas *positivas* podem gerar uma melhora absurda no humor, podem aumentar a confiança, aumentar a produtividade e muito mais. Como o Professor Hart sugere em seus estudos, o diálogo interno e os padrões de pensamentos podem ser um dos componentes chave para uma vida feliz e bem-sucedida.

A má notícia é que o oposto também é verdadeiro. Não só este diálogo interno *negativo* pode lhe deixar de mau humor, como também pode fazer com que nos sintamos impotentes. Pensamentos errados podem fazer com

que pequenos problemas pareçam maiores e podem até mesmo criar problemas onde anteriormente não existiam.

Com tudo isso em mente, vamos esclarecer uma coisa. Embora este seja um livro sobre como usar sua mente para melhorar a sua vida, não vou pedir que diga a si mesmo que você é um tigre como uma forma de libertar o seu animal interior. Em primeiro lugar, você não é um tigre e, em segundo lugar, bem, você não é um tigre. Isso pode funcionar para algumas pessoas, mas eu sou muito pragmático para isso. Este livro é projetado para lhe dar um impulso genuíno e autêntico e te conduzir a níveis mais elevados de seu verdadeiro potencial.

Do que se trata tudo isso?

Há muito tempo eu decidi que, em minha vida, não haveria lugar para atitudes negativas e essa postura literalmente mudou minha vida, mas não me entenda mal. Controlar seus pensamentos negativos não quer dizer que você não vai passar por problemas, que nunca terá dias que desejaria não ter levantado, ou que nunca terá acidentes ou imprevistos que frustrem todos os seus planos. O que quero dizer é que você define que está sempre no controle do estado mental que experimenta e não permite que passageiros incidentes determinem a atitude que terá o resto do seu dia e as ações que precisa tomar. As coisas não saem sempre como planejamos, não importa o quanto nós trabalhamos para isso ou quão preparados pensamos estar, e é exatamente nestas situações que seus padrões de pensamento se tornam um fator determinante.

O que fazer nessas situações, quando as coisas não acontecem como esperávamos? Podemos responder positivamente ou reagir negativamente. Simples assim. Há não outras opções e a escolha que fazemos determina se superamos as nossas circunstâncias ou se somos esmagados por elas.

É importante compreender que não há nada mágico em relação aos pensamentos e sua realidade. Pensamentos adequados não resolvem milagrosamente problemas ou obstáculos que você possa estar enfrentando. Um dos erros mais promulgados quando se fala de pensamentos e a realidade,

é a crença de que pensamentos por si só lhe permitirão conseguir o que quiser. Me permita lhe dizer que isso é completamente absurdo. Por mais positivo que a minha atitude seja, é improvável que possa operar neste momento alguém que sofre de apendicite e fazer com que sobreviva a operação.

Uma mentalidade apropriada, não fará com que você seja mais rápido, ou mais inteligente, nem mais forte, mas lhe dará a oportunidade de aproveitar ao máximo seu potencial e obter os melhores resultados quando usar as suas habilidades de forma mais eficaz. Isso também ajudará a evitar que as coisas sobre as quais você não tem nenhum controle afetem você negativamente. Portanto, o que é realmente importante é entender que os padrões de pensamentos que usamos cada situação, determinam nossos sentimentos e nossas ações.

Uma vez esclarecido que não vou tentar vender magia, eu convido você a sentar-se na primeira fila como meu convidado de honra, enquanto eu o guio através desta viagem de descoberta sobre o seu pensamento, sua atitude mental e o sucesso.

Como usar este livro

Neste livro você vai encontrar minha seleção de estratégias de pensamento cuidadosamente escolhidas para potencializar, incentivar e elevar seu nível de motivação para que você tome atitude em sua vida diária. Veremos também algumas citações de figuras históricas, filósofos e fragmentos de descobertas científicas que incluí para dar base aos conceitos apresentados. No entanto, a única maneira de realmente ler e interagir com este livro é explorá-lo por si mesmo e provar o que estou dizendo. Aproveite o tempo para pensar, refletir e experimentar. Se você olhar para as páginas seguintes como uma experiência pessoal, ao invés de uma avaliação de conteúdo, pode acabar experimentando o exercício mais radical que mudará sua vida. Algumas das coisas que direi irão confrontar, incomodar e mexer com você. Tudo bem, mas esqueça seu desconforto por um momento, continue com a leitura e eu garanto que tudo fará sentido no final.

Espero que este livro o ajude a compreender a complexidade e o poder dos pensamentos, da atitude mental e do diálogo interno. Agora peço que você mergulhe nas páginas seguintes, compreenda e desate essa sua nova versão que o mundo ainda não viu.

Diálogo interno: A diferença entre sucesso e fracasso

"Se as emoções humanas são produzidas em grande parte pelo pensamento, então podemos mudar os sentimentos, controlando os pensamentos ao mudar os diálogos internos." - Albert Ellis

Albert Ellis é um dos ancestrais da psicologia moderna e descobriu que a forma como pensamos e falamos sobre nossas experiências pode mudar a maneira como nos sentimos sobre elas. Ellis também descobriu que a forma como pensamos, muitas vezes pode ser completamente irracional e desproporcional. Considere quantas vezes você já disse algo como: *"Eu fui tão estúpido"*, *"Sempre estrago as coisas"*, *"Minha vida acabou"*, ou *"Isto é a pior coisa que me aconteceu na vida."*

A maneira como nos expressamos afeta não só no momento, mas, como veremos nos capítulos seguintes, pode infiltrar-se em nossa mente subconsciente e mudar nossos pensamentos e nosso comportamento a longo prazo. A maneira em que falamos de formas *instantânea* é como percebemos a vida, e essa mesma percepção impacta diretamente nosso comportamento. Se você às vezes fala do quão *"injusta"* a vida é, começará a agir de acordo com esse ponto de vista, percebendo ofensas onde não existem ou, como estudos têm mostrado, colocando menos esforço em seu trabalho, porque já determinou que não vai conseguir nada e a percepção injusta se converterá rapidamente em sua realidade.

Marco Aurélio, o filósofo que se tornou imperador romano, disse: *"Esta é a regra que você tem que lembrar no futuro quando algo lhe tentar fazer se sentir amargo: 'Isto não é um infortúnio, mas um portador de boa sorte'."* Portanto, temos de determinar como pensamos e falamos sobre nossos problemas. Eles podem ser um incômodo ou podem ser um trampolim, podem nos parar ou podem nos fazer crescer.

O quão disposto você está a considerar que a sua vida é como é, não pelo

peso das circunstâncias, mas pelo peso dos diálogos internos que mantém? Quão disposto você está a considerar que suas crenças sobre o que pode e o que não pode fazer sofre mais influência de suas respostas subconscientes do que da realidade da vida?

Lembre-se do seguinte: não importa quão difíceis, desafiadoras e convincentes sejam as circunstâncias de sua vida, a maneira como interpreta estas circunstâncias influenciará com mais peso a forma como se manifestam. A resposta está dentro de você. Crie a realidade em que você quer viver para iniciar o processo de ter o tipo de diálogo interno e padrões de pensamento que dão forma a essa realidade.

O diálogo interno é uma maneira de programar e reprogramar sua mente, e o triste é que para uma pessoa comum, 80% deste diálogo interno é negativo e pessimista. É nosso diálogo interno que nos limita no processo de alcançar nosso verdadeiro potencial e evita que realizemos nossos sonhos. Nos encarregamos de sabotar nosso próprio sucesso. Neste momento há centenas de alunos que estão fazendo um exame ou prova com a certeza de que reprovarão, pessoas que estão fazendo entrevistas de emprego com a certeza absoluta de que não serão aceitos, vendedores que visitam clientes para apresentar seu produto, mas inconscientemente, têm a certeza absoluta que serão rejeitados.

E o pior é que as pessoas que nos rodeiam, muitas vezes, se encarregam de reforçar as perspectivas negativas. Sua atitude é influenciada por tudo aquilo em que decide colocar seu foco e geralmente seu foco está no resultado de seu diálogo interno, que é nada mais do que uma avaliação constante de tudo o que está acontecendo ao seu redor.

E como fazemos essa avaliação? Simples, fazendo perguntas:

- *"O que isso quer me dizer?"*
- *"O que eu devo fazer?"*
- *"Por que acontece comigo?"*

- *"Como eu devo responder?"*

Sua mente está constantemente procurando respostas para as perguntas que você lhe faz e sempre lhe dará respostas, mesmo que não sejam baseadas em algo real. Para quaisquer perguntas que você fizer, seu cérebro sempre dará uma resposta. Para isso, ele vai procurar nos arquivos da mente subconsciente e se não encontrar estes argumentos, simplesmente fabricará uma resposta.

O que quero dizer com isso? Quero dizer que a chave para um diálogo interno construtivo está nas perguntas que você faz. Por exemplo, se depois de cometer um erro, você se faz uma pergunta como *"Por que essas coisas sempre acontecem comigo?"*, então, depois de cometer um pequeno erro, seu cérebro se focará na tarefa de encontrar uma resposta nos arquivos da sua mente subconsciente. Ele irá pesquisar tudo o que outras pessoas já disseram a esse respeito, o que você disse, o que leu, o que viu na TV ou já ouviu alguém falar e lhe dará uma resposta.

Talvez a resposta seja algo como *"Isto sempre acontece porque você não serve para nada"*, e tudo o que você consegue com esta pergunta é se sentir ainda pior. A verdade é que esta resposta não só irá ajudá-lo a criar uma atitude negativa, mas também estará reforçando uma crença errada sobre suas próprias habilidades.

As respostas que o seu cérebro lhe entrega, sejam verdadeiras ou falsas, começam a criar sentimentos e emoções negativas que são simplesmente o resultado de fazer as perguntas erradas. Simples assim. Se formularmos uma pergunta estúpida, certamente receberemos uma resposta igualmente estúpida. Por um momento você pensa em perguntas como:

- *"Por que isso sempre acontece comigo?"*
- *"Por que será que é tão difícil aprender algo novo?"*
- *"Por que eu tenho tão má sorte?"*
- *"Por que é que sou tão feio, ou tão gordo?"*

Agora analise as respostas que recebe. A qualidade de vida que está experimentando depende da qualidade das perguntas que está fazendo. Por exemplo, vamos examinar a pergunta *"Por que é que eu sou tão gordo?"* Tenha cuidado, porque esta questão garante que você permaneça sempre gordo. Nesta pergunta está implícita a ideia que sua gordura é quem você é. A pergunta diz que você é sua gordura e que não se trata de algo circunstancial, mas é parte da sua natureza. Provavelmente seu cérebro irá responder com algo como *"Você é tão gordo, porque você é um preguiçoso que come continuamente e não tem nenhum controle..."*. Como se sente esta resposta? Então, isso faz você se sentir melhor ou pior? E a resposta lhe fornece uma estratégia que vai ajudá-lo a resolver o seu problema e assumir o controle da situação? Ou pelo contrário fará você se sentir incapaz?

Continuando com o exemplo, se você realmente quer perder peso, uma pergunta melhor seria *"O que posso fazer para perder peso e atingir meu peso ideal, a partir de agora?"* Sobre esta questão há algo implícito, que é realmente possível perder peso a partir de hoje e você não é sua gordura. O que quero mostrar é que você terá melhores respostas se fizer perguntas melhores.

Certifique-se de que suas perguntas são direcionadas para buscar os recursos que já estão dentro de você e que podem ajudar a resolver a situação que você está enfrentando. Por exemplo, a pergunta *"Serei capaz de fazer isso?"*, é uma questão que implica um sentimento de dúvida e insegurança, e esse sentimento de dúvida irá mantê-lo em um estado em que não poderá obter o máximo do seu potencial.

Se você fizer somente perguntas com dúvidas obterá somente respostas que justifiquem essas dúvidas, então faça perguntas que empoderem você. De agora em diante, faça perguntas como:

- *"O que aprendi com esta ré que levei?"*
- *"O que posso tirar desta situação para me ajudar a criar uma vida melhor?"*
- *"Como posso usar esta queda para criar mais poder em minha*

vida?"

É sua responsabilidade formular perguntas melhores para obter respostas melhores. Agora é preciso alguns minutos para identificar 5 perguntas que normalmente se faz pela manhã e que geralmente determinam como você se sentirá ao longo do dia. Então, identifique as correspondentes perguntas e respostas que você vai usar, de agora em diante, para substituir essas perguntas. Este é um exercício poderoso de mudança e se você não fizer isso, não tem problema, não vai acontecer nada, mas você vai continuar recebendo os mesmos resultados.

Observe que não necessariamente você identifica algumas perguntas, mas este processo também funciona se você identificar ideias negativas, por exemplo, em vez de pensar "*Novamente vou trabalhar*" ou "*A mesma rotina de sempre*", pergunte-se:

- "*O que faço para tornar minha vida melhor do que é hoje?*"
- "*O que posso fazer hoje para levar minha empresa a novos níveis de produtividade?*"
- "*O que posso fazer hoje para me envolver mais profundamente com a minha família?*"

Agora escute a sua mente lhe dar as respostas e anote para ser capaz de implementar essas respostas. Garanto que vai ver uma mudança dramática em sua vida. Tome esta decisão hoje. Este pode ser o primeiro passo para uma grande mudança, e o melhor é que você pode começar neste momento. De agora em diante, em vez de sair de casa pela manhã, com centenas de razões para ter um dia infeliz, ou um dia chato e improdutivo, se dê a tarefa de encontrar todos os argumentos possíveis para ter um dia bem-sucedido e hoje mesmo ter o melhor dia da sua vida.

Importante: Ao longo deste livro você verá que estou me referindo às manhãs ou aos primeiros momentos do dia, já que é um momento chave para decidir como viver e experimentar o dia que você tem pela frente. No próximo capítulo você vai entender melhor o que quero dizer.

Mude a maneira como começa o dia

A maneira como você decide começar o seu dia em grande parte determina o tipo de dia que terá pela frente, e a importância desse padrão mental é o impacto que tem sobre o nosso desempenho global.

Cada pensamento ou comportamento programa sua mente subconsciente, então você deve se perguntar como a maneira como se levanta todas as manhãs está programando sua mente, quais hábitos está criando e que ideias ou crenças está ancorando em seu subconsciente. Muitos de nós, sem querer começamos a programar as nossas mentes com mensagens negativas desde o momento em que abrimos os olhos. Pode parecer um tema sem importância, mas a maneira como você acorda não só afeta o resto do dia, mas pouco a pouco reafirma o tipo de motivação dominante que controla sua vida.

O que quero dizer por "*tipo de motivação dominante*"? Em vários livros meus, eu menciono o fato de que as pessoas buscam sempre se mover para aquilo que pode produzir prazer e procuram se afastar de coisas que pode lhes causar dor. Estes dois tipos de motivação, avançarmos para o que queremos ou nos afastarmos do que odiamos, não apenas trabalham em direções opostas, mas também produzem resultados completamente diferentes.

Aqui está um exemplo:

Vamos imaginar que, quando o despertador toca, você tem o hábito de pressionar o botão soneca e dormir mais 5 minutos, e quando este toca novamente, em sua mente subconsciente você diz "*Bem, é hora de levantar*" e começa a mostrar imagens das consequências negativas que podem ocorrer se você não levantar: Você terá que se vestir rapidamente, talvez não poderá tomar café da manhã e terá que dirigir em alta velocidade. No entanto, no momento, você decide dormir mais 5 minutos e aperta o botão novamente.

Depois de mais 5 minutos, sua mente continua em alerta e diz "*Você tem que levantar agora, ou vai chegar atrasado no trabalho!*". Agora, as imagens

são de seu chefe louco chamando sua atenção, ou de seus clientes desesperados e furiosos com seu atraso. No entanto, você pensa: *“Não. Hoje não tem muito trânsito e eu vou sem café da manhã.”* e dorme por mais 5 minutos.

Quando o alarme soar novamente, sua mente entra em um estado de alarme e lhe diz, *“você tem que levantar agora ou será punido, lembre-se que já chegou tarde várias vezes e, que se seguir assim, perderá o emprego.”* Finalmente, você só levanta quando se vê perdendo o emprego, porque essa imagem mostra uma realidade que pode produzir muita dor em sua vida, e sua mente fará o necessário para evitar ou fugir dessa dor.

O exemplo anterior é um caso típico de pessoas cuja motivação dominante é fugir da dor, mas qual é o problema com este tipo de motivação? O problema é que, se a única coisa que o faz levantar são as consequências negativas, é muito possível que sua mente vá agir da mesma forma em outras áreas de sua vida, ou seja, você se torna uma pessoa reativa e que espera até o último minuto para agir.

Por exemplo, é possível que, mesmo sabendo que deve melhorar a comunicação com seu parceiro, não dê importância a isso até ver que está prestes a ser abandonado, ou é possível que se converta no tipo de pessoa que não se preocupa com as finanças até chegar ao ponto de estar prestes a falir. Se você reagir apenas para evitar a dor associada a uma situação, provavelmente será uma daquelas pessoas que só tentará melhorar sua situação pessoal ou profissional quando estiver prestes a sofrer possíveis consequências ou a dor se tornar insuportável. Isso é viver uma vida de reação e esse comportamento inconsciente é programado em sua mente sempre que você pressiona o botão por mais 5 minutos.

Não pense que estou exagerando. Muitos dos hábitos ruins que as pessoas adquirem começam com comportamentos aparentemente sem importância, então é crucial que você preste atenção a isso.

Vamos analisar o caso. Quando soar o relógio, você acorda com entusiasmo e pensa nas oportunidades que terá naquele dia, e o prazer que

estas conquistas vão produzir. Se disser a si mesmo "*Hoje vai ser o melhor dia da minha vida*" ou "*Hoje farei algo para chegar mais perto dos objetivos que me propus*", não só vai começar o dia de uma maneira melhor, mas começará a adquirir motivação por se aproximar do que pode lhe dar prazer e, definitivamente, esta é uma maneira muito mais proativa de viver.

Trabalhe conscientemente para garantir que sua motivação seja avançar para as boas consequências que vêm como resultado de tomar uma ação imediata e não agir simplesmente motivado em evitar as consequências da sua falta de ação. Como veremos em capítulos seguintes, esta postura proativa é essencial para levar a tomada de ação, e ação é a única forma de gerar os resultados que deseja e sair desta roda de hamster em que se encontra.

De agora em diante, comprometa-se a mudar a maneira como se levanta. Pense em algo específico. Pense em seus objetivos para criar o nível de entusiasmo que permitirá a você fazer do seu dia um evento especial. Amanhã, quando você abrir seus olhos, comece a assumir o controle do seu dia, ao invés de permitir que o seu dia o controle. Você determina que tipo de dia deseja ter e não o clima, ou quantas horas dormiu, ou o tráfego que possa encontrar no caminho para o trabalho. Agora você tem o controle.

Desafio você a fazer isso por uma semana. Você não tem nada a perder e muito a ganhar. Não há melhor motivação e melhor maneira de começar o dia do que examinando seus sonhos e objetivos e saber que este dia que está prestes a começar pode levá-lo um passo mais perto da realização destes sonhos.

A ideia a seguir talvez pareça absurda, mas peço que suspenda seus julgamentos até terminar de ler o capítulo: Nunca julgue um dia pelo clima.

Embora possa parecer ridículo, a verdade é que muitas pessoas têm o poder incrível de olhar pela janela, examinar as condições climáticas e determinar precisamente o tipo de dia que vão ter. O engraçado é que, na maioria dos casos, essas pessoas estão certas, mas não porque há uma ligação direta entre o nosso desempenho ou nossa atitude e as condições

meteorológicas, mas porque essas pessoas permitiram que algo sobre o qual não temos absolutamente nenhum controle afete sua atitude.

Infelizmente, é muito comum cumprimentar alguém dizendo "*Bom dia, como vai?*" e receber respostas como "*Parece bom com este tempo nublado?*" ou "*Com todo esse calor tenho um pressentimento que vamos ter um dia horrível*". Abraham Lincoln costumava dizer "*Todo mundo é tão feliz como se propõe a ser*", e se você se propõe ser feliz apenas em dias ensolarados, assim será. O pior é que não só permitimos que um mau tempo arruíne o nosso dia, mas muitas pessoas permitem que este dia chuvoso lhes persiga e contamine todas as áreas da sua vida.

Se o que você pode obter do dia depender apenas do clima, você terá uma vida muito pouco produtiva. Cada dia você tem a oportunidade de torná-lo um dia especial ou apenas mais um dia. Tudo depende de onde decide concentrar a sua atenção. Se em vez de sair de casa pela manhã e colocar seu foco nas nuvens ameaçadoras, foque no que é positivo, seus objetivos, seus sonhos e suas realizações, você provavelmente terá um ótimo dia e uma ótima vida.

Todos os dias você pode escolher se concentrar naquelas coisas que sabe que produzirá felicidade, entusiasmo e sentimentos positivos, ou também tem uma segunda opção. Agora, não sei por que alguém no seu perfeito juízo iria optar por esta segunda opção, mas a verdade é que se o que você quer é se sentir deprimido, infeliz, triste e derrotado, eu garanto que também irá encontrar coisas e eventos em que concentrar a sua atenção que o farão se sentir dessa forma. É surpreendente ver que existem pessoas que têm programado sua mente apenas para encontrar esses eventos que as deixam deprimidas, fracas e derrotadas. Talvez conheça algumas dessas pessoas a quem você diz:

- "*Que belo dia para ir à praia*" e eles respondem, "*Sim, mas não se anime porque certamente choverá mais tarde.*"

- "*Que filho inteligente você tem. Ele é um gênio para matemática e ciências!*" e eles respondem, "*Sim, mas tem muitos problemas com a*

ortografia".

- "Como você está bem!" e respondem, "Mas você não sabe quão mal eu tenho me sentido ultimamente".

O pior é que essas pessoas não só concentram suas mentes em suas fraquezas ou erros, mas fazem um zoom com a sua câmera mental subconsciente, pegam este evento e o usam para preencher a tela inteira de sua mente. Dando proporções gigantescas para coisas triviais. Se um dia eles experimentam um tropeço e, independentemente de todas as conquistas que foram capazes de obter, dizem coisas como: "*Por que é que tudo o que eu faço dá errado?*" Ou se seu parceiro se esquece de agradecer algum favor especial dizem algo como "*Ninguém aprecia o que eu faço*" ou "*Nunca me agradecem*". De repente, esse evento se converte em tudo... e é quando eles começam a dizer coisas como "*Eu sou um perdedor*" talvez com base em um único evento que acabou de acontecer e sem levar em conta tudo o que foi capaz de alcançar em outras áreas de sua vida.

Em que momento começamos a fazer este tipo de generalizações? Como sugere o título do presente capítulo, para muitas pessoas, essa atitude começa quando olham pela janela de manhã, observam o céu nublado e dizem para si mesmas "*Hoje vai ser um daqueles dias em que é melhor não se levantar*".

Em seguida, observe a importância deste padrão de pensamento, comece suas manhãs pensando no que fará para alcançar suas metas e objetivos e não julgue o dia pelo clima, porque as repercussões serão muito mais amplas do que apenas o tempo. Aplicando esse padrão de pensamento é uma decisão simples, e como veremos no próximo capítulo, graças as decisões que você tem tomado está vivendo a vida que escolheu viver.

Você tem a vida que escolheu

Você tem a vida que está disposto a suportar. Pense nisso. Quais são esses problemas obscuros e terríveis que estragam a felicidade de sua vida, que caso contrário, seria uma benção?

Você odeia seu trabalho? Está em um relacionamento ruim? Está acima do peso? Bem, consiga um emprego novo, termine essa relação, mude a sua dieta e faça exercícios ou busque a ajuda que precisa. Parece simples, não é? Mesmo aquelas coisas que aparentemente não tem direito de opinião, como a morte de um ente querido ou a perda de um negócio, você a ver com a forma como você decide viver a sua vida após esses eventos.

Se você não está disposto a tomar as medidas para mudar a sua situação, em outras palavras, se você está disposto a apoiar a sua situação atual e, em seguida, goste ou não, isso é a vida que você escolheu.

Antes que você pense, "mas...", deixe-me dizer mais uma coisa: Ao defender suas circunstâncias, na verdade está investindo sua energia para estar onde está. Renuncie aos, "mas", uma vez que são os excessos de bagagem para uma viagem que requer viajar leve.

"As circunstâncias não fazem o homem, apenas o revelam" - Epiteto

Como sugerido por Epiteto, a sua verdadeira medida não se encontra nas suas circunstâncias, mas na forma como você responde a elas. Para iniciar este novo processo, primeiro:

- Pare de culpar a sorte.
- Pare de culpar as outras pessoas.
- Pare de culpar as influências ou circunstâncias externas.
- Pare de culpar a sua infância, ou o seu bairro.

Este conceito é fundamental para tudo o que vem nas páginas seguintes. É totalmente inútil se culpar. Claro, você enfrentará situações que aparentemente não pode controlar, pode lidar com circunstâncias trágicas, tais como a deficiência, doença ou morte de um ente querido, mas há sempre alguma coisa que você pode fazer para enfrentar estas circunstâncias, mesmo se você as vive durante anos e ainda não consegue ver a saída. Mas primeiro, você deve estar disposto. Você precisa aceitar que, embora existam coisas que aconteceram em sua vida sobre as quais não pode opinar, você é 100% responsável pelo que decidir fazer com sua vida após esses eventos. Sempre, todas as vezes e sem desculpas.

Acredite em mim, eu ouço você dizer "Eu estou disposto a fazê-lo, mas...". Cada vez que você adicionar o, "mas" no final dessa afirmação, você se torna uma vítima.

"O destino lidera os dispostos e arrasta os relutantes." - Sêneca

Ou você controla o seu destino, ou ele vai controlar você. A vida não vai parar por suas pausas e postergações. Não vai parar por seu medo ou confusão. Vai continuar sem você. Tenha você um papel ativo ou não, o show vai continuar. Antes de continuar, se faça uma pergunta: *"Estou disposto?"*. Essa pergunta requer uma resposta. Não pode simplesmente deixá-la no vazio do universo. *"Estou disposto?"* Busca uma resposta em seu coração.

- Eu estou disposto a ir para a academia?
- Estou disposto a trabalhar neste projeto que eu estou adiando?
- Estou preparado para enfrentar os meus medos sociais?
- Estou disposto a pedir um aumento de salário ou deixar este emprego?
- Eu estou disposto a seguir em um trabalho que eu odeio?

Em suma, você está disposto a parar de viver a vida que tem e começar a

viver a vida que está procurando?

Nós muitas vezes nos rotulamos como procrastinadores ou preguiçosos ou desmotivados, quando na realidade, simplesmente não estão dispostos a fazer qualquer coisa para ter a vida que queremos. O famoso filósofo e cientista político Nicolau Maquiavel disse uma vez: *"Onde a disposição é grande, as dificuldades não podem ser grandes"*.

Considere isso por um segundo. Não importa o que você enfrente na vida, ou os obstáculos que você está tentando superar, se está disposto a criar este estado de boa vontade, será sua porta de entrada para fazer o esforço, dar os passos necessários, lidar com os contratempos, e finalmente criar o progresso e a mudança que está procurando em sua vida.

Pergunto novamente: Você está disposto?

Talvez, na verdade, você não esteja disposto. Em muitos casos, esta talvez seja a melhor resposta que você pode dar. Às vezes, declarar a que sua falta de vontade pode ser tão poderoso quanto declarar que deseja.

Está disposto a viver com um corpo que não é saudável? Não. Está disposto a continuar vivendo de salário á salário? Não. Está disposto a suportar relações insustentáveis? Não.

A falta de disposição também lhe dá acesso para tomar medidas urgentes para mudar sua situação. Somente quando não estiver disposto a continuar se sentindo insatisfeito, você fará o esforço necessário para ter uma mudança. Somente quando não estiver disposto a suportar mais disparates, pegará sua pá e começará a cavar. Às vezes, não há maior motivação para mudar do que essa falta de vontade de fazer "isso" por mais tempo. O que funciona para você?

Às vezes, não importa o que você se pergunte, ou quantas vezes já tentou, simplesmente não pode reunir disposição suficiente para mudar coisa alguma. No final de tudo, você pode ter que enfrentar a dura realidade de que sua única disposição tem sido permanecer como está. Você não quer mudar sua vida e em algum lugar no seu coração sente que está bom viver desta forma.

Vamos! Se quisesse mudar, você já teria mudado. Você deve ter alguma tolerância com sua vida como está e isso é bom. Reconhecer diretamente que você tomou a decisão de permanecer onde está pode ser tão poderoso quanto a decisão de mudar. Por que? Porque às vezes, reconhecer que você por vontade própria se colocou em uma posição em que não está satisfeito, é muitas vezes todo o impulso que precisa para saber que agora pode fazer uma mudança real e duradoura.

Você deve fazer isso sem se culpar e sem se tornar uma vítima de seu caráter. No momento em que você percebe que de forma cognitiva e sistemática se colocou aonde está, de forma cognitiva e sistemática pode sair. O fato de reconhecer e lidar com sua falta de vontade de mudar, pode criar uma centelha de motivação.

Em alguns casos, o problema é que nossos objetivos simplesmente não estão conectados à nossa realidade. Por exemplo, provavelmente todos nós gostaríamos de ser imensamente ricos, mas você está disposto a fazer qualquer coisa para ganhar essa quantia de dinheiro? Você está disposto a trabalhar 60, 70, 80 horas por semana, deixar de tirar férias para fazer o trabalho que precisa ser feito? Está disposto a assumir mais responsabilidades e, acima de tudo, a arriscar tudo?

Se você realmente quer essas coisas, então vá até elas! Comece hoje, crie sua estratégia, enfrente a sua realidade e, sobretudo, tome as ações necessárias. No entanto, se você não está disposto a trabalhar de 10 a 20 horas extras por semana e aumentar as suas responsabilidades, então deixe de fingir. Concordar com a sua falta de vontade de tomar certos tipos de atitudes lhe dará muito mais capacidade de amar a vida que você tem e criar algum espaço para começar a lutar por outras coisas, que quiser.

Quando você começa a ver o mundo através da lente do que está disposto e do que não está disposto a fazer, em vez do que acha que quer e não quer, as coisas começam se tornar muito mais claras. Ao invés de perder tempo se preocupando com coisas que outras pessoas têm, você pode começar a focar no que é realmente importante para você. E vai notar que, uma vez que substituir a inveja e o desejo pela vontade de mudar, as coisas começam a

tomar forma.

Quando entendemos o que estamos realmente dispostos a fazer, retomamos o controle sobre os pensamentos e sentimentos que dirigem nosso comportamento. Você tem a capacidade de conscientemente determinar qual a sua verdade. Você já não terá pensamentos como "*Eu sou um fracasso, porque estou enterrado em dívidas*". Você é e sempre foi o dono das suas opções.

Uma vez que enquadrar os obstáculos como uma questão de "*vontade*" e "*disposição*", ao invés de culpar as circunstâncias, pode quebrar as barreiras autoimpostas que estão lhe paralisando. Você vai notar que quando está disposto a fazer o que for necessário, nada mais importa, mas é fundamental que, depois de superar o drama do passado, comece a se mover, e tome as ações necessárias. Só assim sairá do turbilhão emocional e vai experimentar novos resultados, e é sobre isso que vamos discutir no próximo capítulo: o poder de suas atitudes, ou a falta delas.

Mude sua vida mudando suas atitudes

Imagine isto: você está no trabalho, tem algo para terminar, mas sente que não está em seu dia mais produtivo. Então, dá uma olhada no relógio, 10h34min. *"Ah, bem, pelo menos não falta muito tempo para o almoço."*

"Humm, o que vou comer hoje? Oh, eu gostaria de experimentar aquele novo restaurante. Meu colega disse que é muito bom, mas antes preciso descobrir se cabe no meu orçamento..."

De repente você volta a realidade, e está olhando para o cursor piscando na tela do computador. *"Oh, eu sou muito ruim nisso. Hoje não é o meu melhor dia. Preciso de um pouco de energia."*

Antes que perceba, abre o seu navegador de internet e está olhando para um dos seus sites favoritos para passar o tempo: Facebook. *"Vamos ver se há algo de interessante..."*

Você retornar rapidamente para a realidade. Verifica seu e-mail. Uma mensagem da sua empresa de cartão de crédito. *"Eu estou tão endividado. Nunca vou sair dessa confusão."* Então você vê uma notificação deste site de namoro online em que se inscreveu há algumas semanas. *"Eu nunca vou encontrar alguém. Minha vida amorosa é um desastre. Talvez não sirva para estar com alguém."*

Alguém passa por sua mesa e você começa a bater no teclado freneticamente, fingindo estar ocupado. *"Ufa! Essa passou perto!"*

Você olha novamente para o relógio, 11h13min. Mais meia hora desperdiçada. *"Eu realmente preciso começar a trabalhar..., mas vou começar depois de..."*

Isso lhe soa familiar? Pode ser que você não trabalhe em um escritório, mas reconhece a sensação de temor quando enfrenta algo que não quer fazer. Você prefere fazer qualquer coisa, ou até mesmo fazer nada, a fazer a tarefa

que tem nas mãos. Finalmente, a lista de "*tarefas por fazer*" rapidamente se torna uma "*lista de tarefas que não quero fazer*".

A verdade é que todos nós fazemos isto de vez em quando. Mesmo as pessoas mais produtivas e bem-sucedidas têm este tipo de pensamentos. Então, o que é que separa as pessoas de êxito das demais? Eles entendem (conscientemente ou não) algo muito simples: **As coisas que pensam e as que fazem nem sempre tem que estar alinhadas.**

Você não é seus pensamentos. Não se defina pelo que há dentro da sua cabeça. Isso é uma mentira. Você é o que você faz. Você é suas ações.

Não se trata do fato de que pessoas de alto desempenho nunca duvidem de si mesmas ou nunca tenham o desejo de postergar ou evitar uma situação em particular. E tampouco querem sempre fazer o que devem fazer. As pessoas bem-sucedidas simplesmente se focam e agem, aconteça o que acontecer.

Seria ótimo se nós pudéssemos simplesmente decidir nunca ter um pensamento negativo, mas isso não é uma expectativa realista. Não importa o quanto se esforce, inevitavelmente terá algum pensamento negativo ocasional, talvez diariamente, ou talvez centenas de vezes ao dia. Você terá dias em que não vai querer sair da cama, onde não vai querer ir para o trabalho, nem cuidar de suas responsabilidades, mas fará do mesmo jeito. Você já faz isso. Cada dia você se envolve em atividades que realmente não quer, e isso é uma boa notícia: isso significa que tem um músculo treinado para agir independentemente dos pensamentos negativos.

A única maneira de mudar a sua vida é através da ação e não por "*pensar em fazer*". Pensamentos sem ações são apenas isso, pensamentos. Seus pensamentos negativos sobre si mesmo, outras pessoas ou suas circunstâncias não terão qualquer impacto no seu êxito, sempre e quando os deixe onde eles estão.

A melhor forma de mudar sua maneira de pensar está em fazer o que tem que fazer. Sabemos que seus pensamentos se tornam sua realidade, e quando sua realidade é agir sobre as coisas que são de menor interesse, seus

pensamentos mudam para corresponder. Pense sobre isto: Seus pensamentos (e os sentimentos resultantes) não estão sempre alinhados com o que é mais importante em sua vida (sua saúde, suas finanças ou seu potencial) muitas vezes os mesmos pensamentos e sentimentos lhe afastam do seu potencial. Se permitir que seja controlado por seus pensamentos, coisas como a dúvida, medo, procrastinação ou frustração irão reger seu dia, ao invés de ações positivas que realmente o impulsionam a avançar.

Se você sempre atacar a tarefa em questão, sem hesitação, qual será seu pensamento a próxima vez que tiver algo importante para fazer? Vai começar a agir instintivamente independentemente de pensamentos negativos. Já reparou que quando está totalmente imerso em algo, todos os seus problemas ou conversas negativas parecem desaparecer? Quando está cognitivamente e verdadeiramente comprometido com uma prática ou projeto, a conversação interna se torna cada vez mais silenciosa.

Lembre-se: Seus pensamentos podem se converter em sua realidade, mas apenas através de suas ações.

Da próxima vez que você estiver sentindo ou experimentando qualquer tipo de pensamento negativo, passe imediatamente para a ação. Aja de acordo com seu interesse independente do pensamento.

"Inatividade gera dúvidas e medos. A ação gera confiança e coragem. Se você quiser vencer o medo, não se sente em sua casa para pensar sobre isso. Saia e busque algo para fazer " - Dale Carnegie

Quando escolhemos a ação em vez de inércia, quando agimos além de nossos pensamentos automáticos, começamos a esquecer as coisas que nos incomodam. Em suma, quando agimos, simplesmente não temos tempo para mais nada.

É difícil se concentrar em suas preocupações quando está ocupado fazendo coisas. Trata-se de ímpeto. Uma vez que você começou, será mais fácil manter-se em movimento, mas é preciso colocar a chave na ignição e colocar o carro em movimento pela primeira vez. Se você quer chegar ao seu destino, vai ter que pegar o volante, fazer as curvas e pisar firme no pedal do

acelerador, esteja você pronto ou não.

Agora eu lhe peço para fazer algo diferente do que faz normalmente. Quero que se comporte de forma independente de seus típicos pensamentos negativos ou improdutivos. Não espere chegar o estado de ânimo perfeito. Simplesmente aja. Deixe de lado seus pensamentos negativos e comece a se mover para onde sabe que tem que ir.

Mude sua vida alterando suas ações. Essa é a única maneira.

Pense nas pessoas mais importantes que conhecemos na história. Você acha que Gandhi, Abraham Lincoln, Nikola Tesla ou Steve Jobs acordavam todos os dias no estado de ânimo perfeito vendo "*tudo cor-de-rosa*"? NÃO! Eles foram abalados pelos mesmos tipos de pensamentos negativos que você, mas eles agiram de qualquer forma, e se não tivessem agido, nunca testemunharíamos sua grandeza ou sabedoria.

A vida é agora e você nunca terá um melhor momento para agir do que este. Ao longo do tempo, você vai ter pensamentos mais positivos, mas por agora você não tem nada aí sentado. Pode ser a pessoa mais inteligente do mundo, mas isso não significa nada se não agir. Mude sua vida alterando suas ações.

Proteja-se de mensagens negativas

No capítulo anterior falamos sobre o poder das ações sobre os pensamentos, no entanto, isso não significa que os pensamentos não são importantes. Continua sendo fundamental aprender a controlar seus pensamentos negativos e a melhor maneira de fazer isso é, controlando as mensagens negativas que recebe, e isso é o que veremos em seguida.

Já li sobre o segredo do sucesso em muitos livros. Eu também o ouvi da boca de grandes vencedores, e esse grande segredo pode ser resumido nestas simples palavras: *"Você vai se tornar tudo o que pensa constantemente."*

Como vimos no capítulo anterior, a ação é o catalisador que transforma sonhos em realidade, mas são os pensamentos que guarda em sua mente que influenciam suas decisões a curto e longo prazo. Isso é tudo. É simples assim. É tão simples que é inconcebível que muitos de nós nunca tenhamos descoberto.

Tudo o que vem à sua mente através dos sentidos, conscientes ou inconscientes, permanece gravado nela para sempre e afeta seus sentimentos, ações e resultados. Toda ação é precedida por um pensamento, e todo pensamento é o resultado do que entra e encontra lugar em sua mente. É por isso que se você pode controlar o que entra em sua mente através do que lê, ouve no rádio, ou do que você assiste na TV, pode ter maior controle sobre seus pensamentos e suas ações. Não estou sugerindo que deva bloquear a realidade que te rodeia, ou que deveria ser ignorante sobre os problemas que existem ao seu redor. O que estou dizendo é que não há nenhuma necessidade de bombardear a sua mente com altas doses de informações negativas para sentir que você está ciente dos problemas que afligem o mundo. Isso é desnecessário.

Por exemplo, não é necessário que a primeira coisa que você faça quando acorda pela manhã seja ler as notícias negativas, que inunda grande maioria dos jornais. Nem precisa ouvir notícias negativas antes do café da manhã ou a

caminho do trabalho. Não é necessário chegar em casa à noite e descansar assistindo 2 ou 3 noticiários só para se sentir informado sobre a realidade do mundo. Digo isto porque eu era uma dessas pessoas que acreditavam que era vital estar constantemente informado de todas as tragédias que ocorrem no mundo, até que me dei conta de que, isso não só era desnecessário, mas era devastador e contraproducente.

Quero que entenda que tudo o que entra em sua mente afeta e molda a sua atitude e seus pensamentos, mas talvez seu problema não sejam as notícias, mas as novelas, igualmente contraproducentes. As novelas formam sutilmente crenças e moldam os valores de quem as assiste. Outros são leitores assíduos de horóscopo, ou tarô ou das linhas da mão. Você poderia dizer *"Oh, mas eu realmente não acredito nisso, e só faço para me distrair ou por curiosidade"*, mas são essas mensagens as quais não prestamos muita atenção e que até mesmo aceitamos com um pouco de humor, que formam nossas crenças, valores e determinam nossas decisões.

Sugiro que, a partir de hoje, você comece a prestar mais atenção no tipo de informação que está permitindo chegar a sua mente e comece a substituir a informação negativa por informações que ajudarão você a desenvolver uma visão positiva do mundo e que o ajudarão a fortalecer as qualidades positivas que existem dentro de você.

Como você pode começar a assumir o controle do tipo de informação que vem à sua mente? É muito simples. Comece por avaliar a qualidade, valores e o nível de êxito das fontes dessa informação. Isto é conhecido como o processo de associação e funciona assim: Você é o resultado de tudo aquilo com o qual se associa. Em outras palavras, se quiser aprender a beber, vá a um bar, procure pelo melhor bebedor que frequenta este bar e se junte a ele, faça amizade com ele e aprenda. É só uma questão de tempo para terminar igual a ele. Esse é o processo de associação.

Há um par de provérbios muito sábios que me lembram deste princípio: *"Aquele que vive no mel, logo ficará grudado nele"* e *"Diga-me com quem andas e eu te direi quem és."* Se você quer aprender como ter êxito e vencer na vida, então deve se associar com ideias e com as pessoas de sucesso. Você

não pode se associar aos perdedores, com más ideias ou alimentar sua mente com lixo e esperar que coisas boas venham disso.

Quer vencer? A única maneira de fazê-lo é, associando a sua mente com ideias de sucesso e é sua responsabilidade encontrar fontes que forneçam a você essas ideias de sucesso.

Há quatro fatores que influenciam a sua atitude, e de uma forma ou outra irão determinar o tipo de pessoa que você se tornará. Estas são: os livros que lê, os áudios que escuta, os vídeos que assiste e o tipo de pessoas com quem se associa. Estes quatro fatores desempenham um papel decisivo em se você alcança seus objetivos ou não.

Estima-se que, no mundo ocidental, gastamos 500 horas por ano no trajeto entre nossa casa e trabalho. Imagine se você usar essas 500 horas para alimentar sua mente com ideias de sucesso em vez de usá-las para ouvir notícias ou para reclamar do tráfego. Pense na mudança que você pode experimentar em sua vida.

Se associe aos vencedores, com pessoas que sabem onde estão indo, com pessoas que apoiam sua decisão para ter sucesso e que tiram o melhor de você. Evite as pessoas que gostam de criticar, evite os pessimistas e cuide com os charlatões e mentirosos, fique longe das pessoas que vivem de fofocas e acima de tudo, cuidado com os ladrões de sonhos.

Pense em quantas vezes já compartilhou com entusiasmo com um amigo, um colega ou um membro da família, uma ideia ou uma decisão que você tomou e ouviu frases como:

- *"Olha, eu vou te dizer isso porque sou seu amigo".*
- *"Não, homem, seja realista".*
- *"Sabe, eu vou te dar uma crítica construtiva porque gosto de você".*
- *"É melhor você ouvir isso de mim e não de outra pessoa".*

- *"Você não vai fazer isso!?"*.
- *"Cara, volta para a terra"*.

Você já recebeu esses tipos de comentários?

E em geral, o que vem depois de todos esses comentários é o discurso de que tudo vai dar errado, compartilham um discurso dramático em que perdemos tudo e nos encontramos mergulhados na miséria, e de repente, sem perceber permitimos que esta pessoa, talvez com a melhor das intenções, mas que não tem todas as informações ou não possui a mesma entrega a esse objetivo que nós, apague o fogo que crescia dentro de nós.

Já vi isso acontecer com muitas pessoas, vez após vez. Muitas pessoas simplesmente desistem dos seus sonhos porque eles permitem que outras pessoas lhe roubem os sonhos.

Lembre-se, a responsabilidade de cuidar do tipo de informação que chega à sua mente é sua. Aceite a sua responsabilidade agora e examine as informações que estão alimentando sua mente.

No próximo capítulo mostrarei que você não só responsável pelas informações que coloca em sua cabeça, mas por cada um dos resultados gerados, "positivo" ou "negativo", e sempre está recebendo os resultados desejados. Você é um vencedor, para melhor ou para pior.

Você está ganhando a vida que tem

Se eu dissesse que mesmo quando você acha que está "*perdendo*" na vida, você é na realidade está '*ganhando*' e tudo o que acontece é realmente uma vitória?

É verdade. E isso não é só um jargão de autoajuda. Você é um campeão. Você tem alcançado objetivo após objetivo e tem um recorde invicto. Tudo o que você se propõe se torna realidade.

Você provavelmente está começando a pensar que eu estou ficando louco. Talvez esteja convencido de que eu estou falando com outra pessoa, com qualquer pessoa, mas *não com você*. Vou explicar antes que você acabe fechando este livro.

Imagine o seguinte cenário: Você pode sentir que toda sua vida está em busca de um amor. Está procurando por esta pessoa especial com quem compartilhar sua vida. No entanto, até agora, isso ainda não aconteceu (Lembre-se que este é um exemplo e você pode usar qualquer área da sua vida onde você se sente preso em um ciclo). Você conheceu algumas pessoas, teve alguns relacionamentos, mas todos acabaram em um curto espaço de tempo. Seu sonho nunca se materializou. O conto de fadas, inevitavelmente, chegou ao fim e muitas vezes, é um fim com o qual você está familiarizado.

Depois de um tempo, você começa a perder a esperança. Começar a se perguntar se encontrará a pessoa dos seus sonhos. Talvez você não seja o tipo de pessoa para manter um relacionamento?

"Será que alguém irá me querer algum dia?" "Por que tenho tanta má sorte?" "Por que sempre atraio o mesmo tipo de pessoa?"

Se você olhar para trás, verá que as histórias de seus relacionamentos são sempre as mesmas, exceto que elas têm personagens diferentes. Então, um dia, você conhece alguém, sai algumas vezes e percebe que gostam de estar juntos. As coisas estão indo muito bem e assim passam semanas e meses.

Ao longo do tempo, chega o dia em que você está apaixonado, mas começa a se perguntar "*Será que é a pessoa certa?*". A felicidade e a emoção são revigorantes. No entanto, em algum momento as nuvens escuras de dúvida começam a pairar sobre sua cabeça. Tudo começa com pequenas dúvidas que crescem lentamente até que, finalmente, a tempestade irrompe. O "*amor*" começa a desmoronar imediatamente. Pequenas coisas começam a adquirir proporções enormes. A química evapora lentamente até que o relacionamento se torne um deserto árido e seco, até o ponto que decidem acabar com o relacionamento e você fica com o coração destruído. "*Oh, outra vez não*".

E você está ferido, esmagado, mas de alguma forma, tem certeza que um dia as coisas acabarão bem. Um dia.

No entanto, não se dá conta de que as coisas correram muito bem. Embora você possa ver e sentir tudo isso como uma perda, é, na verdade, uma rotunda e gloriosa vitória. Puxa!

A verdade é que você está ganhando a vida que tem.

"*E se não quero esta vida?*" Não importa, esta é a vida que você está ganhando.

Como posso chamar uma relação falida de uma vitória? Bem, não direi o mesmo que centenas de memes da internet que dizem quão grande e perfeito você é e que o resto do mundo é o problema. Não.

Já pensou que, talvez, a única coisa que o motiva seja provar a ideia de que ninguém vai lhe amar? Você se concentra para ver e potencializa problemas onde aparentemente não havia nenhum. Estava convencido de que não eram digno de um relacionamento bem-sucedido, então de uma forma sistemática, se dispôs a provar isso e conseguiu. Parabéns!

É possível que o exemplo anterior não lhe represente. Talvez você seja feliz e casado com o amor da sua vida, mas olhe para sua própria realidade e busque em áreas de sua vida onde você tem mais dificuldades e parece que está sempre perdendo.

Nossos pensamentos são tão poderosos que estão constantemente nos empurrando para nossos objetivos, mesmo quando não percebemos quais são esses objetivos na verdade. Seu cérebro está ligado para ganhar e sempre o faz.

Isso se aplica não somente aos seus relacionamentos. Esta mesma dinâmica se aplica em sua carreira, sua condição física, suas finanças e tudo o que você faz. Você está conectado mentalmente para ganhar e o problema vem quando o que realmente quer em um nível subconsciente é diferente do que acredita que quer.

Em sua pesquisa, o Dr. Bruce Lipton, cientista e biólogo celular conhecido por sua teoria de que os genes e o DNA podem ser manipulados por crenças, descobriu que 95% do que fazemos na nossa vida quotidiana é controlado pelo nosso subconsciente. Pense nisso por um momento. Isso significa que, de todas as coisas que você diz ou faz, apenas uma pequena fração são ditas ou feitas seguindo realmente sua vontade. Assim, o caminho que você segue na vida é traçado por seus pensamentos mais profundos e seu cérebro está constantemente lhe empurrando ao longo desse caminho, ainda que conscientemente você queira seguir por ele ou não.

Você não pode aumentar sua renda? Você não perde peso? Já considerou as crenças subconscientes e ocultas sobre sua renda e seu peso que podem estar dirigindo suas ações (ou a falta delas)? Essas crenças subconscientes são ligadas automaticamente como pertencentes a uma determinada classe econômica, a uma determinada condição física e as ações promovidas por essas crenças subconscientes servem para mantê-lo em seu lugar.

Vivemos em mundos ou domínios. Digamos que você ganhe 30 mil dólares por ano. Isso é um domínio e todo o planejamento e as estratégias que você acha que são parte desse domínio. Acredite ou não, não necessariamente, é mais difícil ganhar 60 mil dólares por ano do que ganhar 30 mil. Você pode pensar que é, mas acredite em mim, não é. Embora seja importante identificar o que está trabalhando e se está sendo produtivo, às vezes é apenas questão de entrar em outro domínio.

Como se faz isso? Primeiro, você tem que identificar e compreender as formas como tem se limitado e as conclusões a que chega sobre si, sobre os outros e sobre a própria vida. Estas conclusões são o limite de seu potencial e somente quando superar estas conclusões, poderá experimentar uma vida além dos limites atuais.

O ponto que eu quero que entenda é que você está ganhando em todos os domínios em que está jogando, e agora é a hora de olhar no espelho e descobrir de onde exatamente estão vindo as suas vitórias. Olhe para suas áreas problemática. Em que área da sua vida está tendo mais dificuldades? É na sua carreira? É um hábito negativo? É sua dieta? Talvez você esteja constantemente postergando um trabalho até o último minuto e espere até que a pressão por um projeto inacabado se torne insuportável.

Sempre ganhamos para provar algo. No primeiro caso, você ganha para provar que não tem tempo suficiente, ou que é um procrastinador, ou um perdedor por fazer as coisas na última hora. Ou talvez algo mais. A chave aqui é se autoquestionar e olhar para suas ações. *"Qual o verdadeiro objetivo de tudo o que eu faço ou não faço?" "No que terei razão quando tudo estiver dito e feito?"*

Como no exemplo anterior sobre relacionamentos amorosos, temos certas crenças sobre nós mesmos ou a vida em geral, e nossa mente se concentra em prová-las através de nossas ações cotidianas. Agora gire as engrenagens na sua cabeça pense: O que é que você quer provar?

"Não sou digno de amor", "Eu não sou inteligente", "Eu sou um fracasso", "Eu não sou tão capaz quanto costumava ser". Com estes tipos de pensamentos repetitivos hospedados em sua mente subconsciente não é de se estranhar que seja um mestre em demonstrar isso consistentemente, concorda? Para ter sucesso em algo de maneira mais positiva, você teria que provar que essas crenças tão firmemente enraizadas em sua mente estão erradas! E isso seria uma sacudida em suas bases quase impossível de suportar. Na verdade, seria desestabilizar os próprios fundamentos da pessoa que você se tornou.

Dê-se um tempo para a introspecção. Isso é algo que não posso fazer por você. Se necessário, escreva os padrões que você descobrir. Una as peças do quebra-cabeças. Procure e se conecte a situações diferentes que entram em jogo na sua vida. Tome nota das vezes que você quebrou sua promessa da dieta, de economizar dinheiro, ou de dizer o que pensa. Lembre-se quantos dias já faltou na academia. Escolha um e veja se pode descobrir suas "vitórias".

Qualquer que seja o domínio no qual você está ganhando, começará a se dar conta de uma coisa: Você é muito bom nisso.

Uma vez que tenha separado tempo para analisar sua própria vida através de novas lentes, começará a ver que o que eu digo é verdade e que você está realmente conectado para ganhar. Na verdade, você pode obter (e fazer) tudo o que se propõe.

Neste momento, sua mente é insuperável quando se trata de provar que você não é digno de amor, que é preguiçoso, que sempre vai estar fora de forma ou que não tem dinheiro, mas agora você só tem que apontar na direção certa, para que possa ganhar algo que escolher de forma consciente.

Lembre-se, quando você explorar e descobrir o que é o que realmente está ganhando, não se trata de lutar ou resistir a estes pensamentos e ações, mas em vez disso, se trata de mudar de direção colocando seu foco em novos objetivos e resultados. Este é o tipo de trabalho que aumenta a sua consciência e lhe envia um sinal de alerta quando estiver saindo do curso. A compreensão de seus padrões de pensamento é a melhor maneira de alterar seus pensamentos mais profundos.

Nos capítulos anteriores já falamos sobre o efeito devastador que as atitudes negativas têm, uma vez que se propagam para todas as atividades de sua vida, e o mesmo se aplica para as experiências negativas. Falaremos sobre isso no próximo capítulo.

As experiências negativas se propagam

Sempre há momentos na vida em que nos sentimos um pouco derrotados. Você pode estar enfrentando um grande problema: Foi demitido, seu parceiro pediu o divórcio, bateu seu carro, ou talvez as três coisas ao mesmo tempo. Ou pode ser algo menos grave: Você manchou sua camisa preferida, seu cachorro usou seus sapatos como brinquedo, não dormiu bem ontem à noite, ou deixou queimar o jantar.

O ponto é que, seja como for, as experiências negativas se espalham, como uma substância química tóxica. Essas experiências se infiltram em todos os aspectos de nossas vidas. Por exemplo, se você está tendo problemas financeiros, consciente ou inconscientemente está levando tensão para o jantar, o que significa que você não desfruta da sua refeição, começa a se sentir longe de sua família, sente ressentimento por parte de seu parceiro, se irrita quando o cachorro late, ou quando os vizinhos fazem muito barulho. As pequenas coisas, como o trânsito e as filas, só fazem aumentar sua frustração. É como se sua vida estivesse contaminada, já que os problemas menores têm afetado sua rotina global. É como quando você derrama uma xícara de café em sua mesa de trabalho, os pequenos problemas se espalham rapidamente e causam outros maiores. A medida que o líquido derramado se espalha rapidamente sobre o seu laptop, telefone e a pilha de papéis, criando um caos ao acaso no qual, em uma tentativa desesperada em negar o desastre, você joga um guardanapo, criando uma confusão ainda maior. Finalmente, um pequeno desastre influencia todas as áreas da sua vida até que essas emoções particulares se convertam na lente através da qual você vê o mundo.

Você começa a acreditar que...

"A vida é muito difícil", "Eu nunca vou superar isso", "Todo mundo é idiota", "Já chega com isso, não vou tentar mais".

O importante é saber que nenhum destes sentimentos refletem a realidade, mas sim, a sua percepção da realidade. Para lidar com esses momentos,

precisamos mudar nossa maneira de ver nossos problemas e adotar uma nova abordagem poderosamente positiva.

"Se todos os nossos infortúnios forem colocados em uma balança, em comparação com a miséria do resto do mundo, a maioria das pessoas ficaria feliz e se afastaria em silêncio." - Sócrates

Cada um tem seus próprios problemas, e a vida não é perfeita. Nunca vai ser. Não foi há 2.000 anos e certamente não será hoje ou amanhã, mas se somos brutalmente honestos conosco mesmos, perceberemos que nossos problemas são bastante insignificantes em comparação com os problemas do resto do mundo. Pense nisso.

Se você está lendo isso, é provável que sua vida não seja tão dura como a de uma criança na Somália ou um intocável na Índia. É provável que seus problemas são muito pequenos em comparação com pessoas que viveram antes da medicina moderna, da eletricidade ou dos carros ou das leis.

Não se trata de viajar o mundo ou no tempo para fazer uma comparação. Apenas vá para o outro lado da cidade ou olhe ao redor em seu bairro e é quase certo que verá um monte de pessoas com problemas mais graves do que os seus. Se você enrugar sua testa se perguntando, "*Como isso vai me ajudar a resolver meus problemas?*", eu responderei: Não irá. Nada disso vai mudar o pneu furado do seu carro ou depositará 10 mil dólares em sua conta bancária. Agora, só por um momento de sua existência significativa, tire os olhos do seu umbigo e olhe ao seu redor. Se conecte com a realidade em vez de se desatar em choro com a auto narração da sua vida.

No entanto, entendo você. Sabemos que quando uma catástrofe ocorre é um desafio se manter sensato. Nossos problemas ainda existem e estão ainda doendo, então eu vou ensinar um exercício que tem sido muito útil por anos. Agora você tem que começar a usar sua imaginação. Quando começar a ter esses sentimentos negativos e incômodos, dê um passo para trás e imagine a sua vida como ela realmente é.

Primeiro, imagine-se diante de sua vida, olhando para ela como se esta fosse os trilhos de uma ferrovia, olhe para a esquerda e a direita, até onde a

vista alcança. Claro, os trilhos não estão apoiados no meio do nada, eles viajam através dos campos, cidades, túneis, pontes, através do oceano, ao redor de montanhas, cânions e rios. Imagine a magnitude e a variedade das paisagens circundantes.

Agora olhe as vias que estão à esquerda. Este é o seu passado. É de onde você vem. É toda a extensão que você já cobriu em sua jornada pela vida. Siga pelas vias do seu passado. Ao caminhar por elas, você verá a sua frente toda a sua vida e tudo o que aconteceu com você.

Dedique um tempo para pensar sobre as experiências mais memoráveis da sua vida. Talvez você se lembre da viagem com o amor da sua vida. Talvez o nascimento de seu primeiro filho e a sensação de tê-lo em seus braços. Chegue onde você tirou férias com sua família e passou alguns dias no paraíso. O que aconteceu quando você comprou sua primeira casa? Ou conseguiu aquele emprego que você queria? Seja qual for o seu passado, saboreie a memória de todas e cada uma das experiências maravilhosas.

Dependendo de onde você está hoje, tem dezenas ou centenas de grandes experiências para olhar atrás: formaturas, promoções, prêmios, festas, relacionamentos. Mas não se limite apenas às boas lembranças, também pense nas más recordações. Se lembre de todos os momentos em que você sofreu revezes ou foi derrubado. Discussões, rompimentos, multas por velocidade ou dívidas. Se você teve uma infância difícil, deixe tudo aparecer aqui, desde o seu momento mais trágico e traumático para o meramente irritante ou desagradável. Lembra quando terminou com seu parceiro e ficou deprimido por meses? Ou quando foi despedido do seu emprego?

Lembre-se de todos os problemas que enfrentou e que, eventualmente, superou. Muitos destes problemas podem ser muito semelhantes aos que enfrenta hoje. Provavelmente você também sentia as mesmas emoções no momento. Você pensou que nunca superaria seu ex, que nunca encontraria um emprego melhor, ou que não sobreviveria a humilhação de uma situação, mas você o fez. Você se levantou e chegou até onde está hoje. Neste momento alguns desses problemas podem até parecer um pouco bobos.

Pode acreditar como você se sentiu mal quando recebeu uma classificação baixa na revisão de matemática na escola? Ou como se sentiu arrasado quando não teve o segundo encontro com aquela garota ou garoto que gostou?

Até os mais graves problemas na época provavelmente parecem muito diferentes hoje em dia. Afinal, você passou por eles e eles ajudaram a moldar quem se tornou.

Agora que você viajou até ao fim da pista em uma direção, é hora de voltar. A direita, se não reparou, é seu futuro. Aqui é onde você irá encontrar as coisas que estão por vir, todas essas experiências e eventos que esperam por você na vida. Novas relações com pessoas que não conhece, novos lugares para visitar. Você fará as coisas que sempre quis tentar. Terá a oportunidade de experimentar a conexão, a satisfação e a paz de envelhecer com a pessoa que ama, se é o que você quer. Talvez tenha filhos e vai vê-los se formar com honras ou vai participar nos trabalhos da escola.

Há um enorme potencial inexplorado e oportunidades que esperam por você no futuro, quer seja um grande evento ou uma noite de risadas com seus melhores amigos. Mas, claro, não será só conto de fadas, apesar de já sabermos disso. Vai haver provas, tribulações, decepções, derrotas, lutas e medos. Não pare aí, siga por todo o caminho até o fim, até o final de tudo. Então, esta vida vai chegar ao fim, sua força de vida irá deixar de existir neste plano físico, sua experiência de ser acabará. Pense no dia em que vai morrer. Eu sei que é desagradável, mas vai acontecer, por que não o aceitamos agora?

Na vida há momentos que você tem que fazer coisas que não quer, compartilhar com as pessoas que não gosta, estar em lugares que não lhe agradam. As pessoas vão deixar sua vida tão rapidamente quanto entraram nela. Você vai perder dinheiro, fracassará em algumas coisas, seu cachorro vai morrer, mas você continuará seu caminho nos momentos bons e ruins, assim como fez no passado. E vai estar lá parado como o campeão que é, e tudo que virá será somente outra cena no filme da sua vida.

O objetivo deste exercício é que você comece a colocar as coisas em

perspectiva. Considerando todas as coisas que você experimentou e todas as coisas que ainda está por experimentar, se permita ter a perspectiva do que está vivendo no momento. Tudo o que te acontece na vida é apenas uma gota no oceano e seu barco não afundará tão facilmente. Pode haver umas ondas, é possível que passe por algumas tempestades e você pode sentir enjoos de vez em quando, mas sua viagem através deste oceano que chamamos de vida vai continuar e, como um capitão enfrenta uma tempestade, você não pode desistir. É preciso intensificar os seus esforços e a levar sua vida na direção que quer ir, então, mesmo que sua viagem não seja tão suave como estava pensando que seria, você vai simplesmente deixar de seguir e desviar a sua trajetória? Eu não creio! Você não deve deixar que o que acontece em uma área da sua vida afete a sua visão global. Simplesmente você não pode se dar ao luxo de deixar seus problemas em seu trabalho afetarem sua vida familiar e vice-versa.

Enfrente seus problemas como eles são, um por um, de a eles a atenção que necessitam e siga em frente. Agrupar todos em um labirinto de confusão e deixar que lhe oprimam simplesmente não vai ajudar. Você necessita precisão, paciência e disciplina de pensamento. Lembre-se, tudo tem solução, e se você não pode ver uma solução significa que tem que olhar um pouco mais. Frequentemente, a razão pela qual você não pode ver a solução é porque está muito perto do problema. Se afaste um pouco e olhe a imagem em uma tela grande. Não permita que as árvores impeçam você de ver a floresta. Isto é o que os psicólogos chamam "*reestruturação cognitiva*".

Nossa mente naturalmente nos prega peças, torce e distorce nossos pensamentos de maneira que não são sempre racionais. Apesar de que nós gostaríamos de pensar que somos sempre lógicos, não é bem assim. Estamos à mercê das propensões cognitivas, emoções e equívocos. Às vezes estamos perto demais e tão envolvidos em problemas que nem percebemos. Depende de nós pararmos e dar um passo atrás para entender o que realmente está acontecendo e se as coisas ainda estão fora de foco, dê mais um passo para trás. E outro. E outro.

Persista até que você possa ver todo o curso da sua vida e tome consciência de que seus problemas atuais não são mais do que uma outra

colisão no caminho. Não perca a perspectiva da sua vida.

Agradeça por quem você é e pelas belezas do universo

Muitas pessoas têm grande dificuldade em apreciar quem são e em aceitar os dons com os quais foram dotados. Para muitos, esta falta de aceitação pessoal e autoestima começa muito cedo em suas vidas com a rejeição da sua aparência física. Muitas pessoas vivem cheias de ressentimentos, porque não se aceitam e vivem permanentemente frustrados pois seus olhos são muito pequenos ou muito grandes, seus cabelos muito liso ou muito encaracolado, que são muito altos ou baixos, que a pele é muito clara ou escura e, finalmente, se esquecem de apreciar seus dons e habilidades.

Eu lembro de ter lido um artigo no New York Times dizendo que a cantora Tina Turner tinha assegurado suas pernas em 1 milhão de dólares. Não sei se você teve a oportunidade de observar algumas pernas de 1 milhão de dólares, mas no caso em que você não teve esse privilégio, peço que agora você olhe para baixo e observe suas próprias pernas.

Se não acredita que suas pernas valham 1 milhão de dólares, deixe-me te falar sobre Alice Johnson. Alice perdeu as duas pernas em um acidente de trabalho e o Tribunal de Justiça lhe deu a soma de 1 milhão de dólares como compensação dos danos físicos sofridos. Você trocaria de lugar com Alice? Daria a ela suas pernas em troca de 1 milhão de dólares?

Ou talvez você não esteja conformado com a cor da sua pele. Neste caso, talvez, não teria problemas em mudar posições com Bryan Smith, que faz alguns anos recebeu US \$ 2,7 milhões como compensação por queimaduras sofridas em 95% de seu corpo como resultado de um incêndio no prédio onde ele morava. Você daria sua pele para Bryan em troca de seus US \$ 2,7 milhões?

Até agora só temos falado do corpo e não mencionei todo o potencial que reside dentro de você. A grande maioria das pessoas não está ciente dos grandes dons e habilidades que tem e nunca conseguem desenvolvê-los,

porque não acreditam possuí-los. Cada um de nós levamos em nosso interior a semente da grandeza necessária para ter sucesso. Todos possuímos as qualidades que distinguem um vencedor, mas para aproveitá-las, primeiro devemos crer que as possuímos, e a maneira de desenvolver esta atitude é agradecer diariamente por esses dons e qualidades. Você deve manter uma atitude de gratidão por suas experiências, por ter a oportunidade de viver mais um dia e ter a capacidade de impactar de forma positiva a vida de outras pessoas.

Eu sei que parece difícil, mas nós também devemos apreciar os problemas e dificuldades que nos são apresentados. Como disse Napoleão Hill: *"Problemas trazem consigo as sementes de um benefício ainda maior."* Lembre-se, as adversidades não são nada mais do que oportunidades disfarçadas. Aceite-as, agradeça e se maravilhe com os pequenos milagres que ocorrem todos os dias.

O mundo está se movendo tão rapidamente e nossas ocupações nos consomem a tal ponto que muitas vezes deixamos de dedicar tempo para admirar a grande beleza do universo. Não permita que as preocupações da vida diária lhe façam abrir mão das maravilhas que a natureza nos oferece gratuitamente.

Eu li recentemente os resultados de um estudo que analisou as preocupações mais comuns das pessoas. Esse estudo constatou que 40% das coisas com que nos preocupamos nunca acontecem. Outros 30% são eventos que já aconteceram e fazem parte do passado, de modo que nossas preocupações não terão absolutamente nenhum efeito. Outros 12% são preocupações desnecessárias sobre nossa saúde. 10% são preocupações banais e sem sentido, e, finalmente, apenas 8% são preocupações legítimas. Conclusão: 92% das preocupações que ocupam nossas mentes, roubam nosso tempo, afetam a nossa atitude e causam ansiedade e estresse, são absolutamente desnecessárias, inúteis e não nos permitem apreciar e desfrutar os pequenos detalhes que compõem nosso dia.

Quando foi a última vez que você deu um passeio pelo parque com seu parceiro? Quando foi a última vez que você parou para desfrutar o sorriso

sincero dos seus filhos? O que é a primeira coisa que você percebe quando vai para o seu trabalho pela manhã, o belo nascer do sol ou de tráfego?

Sempre temos a opção de escolher em que focar a nossa mente. Se toda vez que você for para um passeio o único você vê é o tráfego ou se sua maior preocupação é que será assaltado, francamente você está condenado a viver uma vida infeliz e cheia de estresse e ansiedade. Se você é incapaz de admirar a beleza de um pôr-do-sol, apreciar o canto de um pássaro ou considera uma perda de tempo sentar na praia para observar a beleza do mar, então você está perdendo a oportunidade de desfrutar das maravilhas que a natureza tem colocado a sua disposição totalmente grátis.

Sugiro que pare alguns minutos para pensar sobre todas as coisas que acontecem ao seu redor, possivelmente todos os dias, e que pode ter deixado passar despercebido. Pense em como, de agora em diante você pode começar a apreciá-las novamente com entusiasmo e não perder seu senso de admiração pela grande beleza do universo.

No próximo capítulo vamos falar sobre as características herdadas de nossos antepassados que impedem que você consiga o que quer.

Você é viciado em segurança

Você tem um desejo constante de certeza e segurança. Quer saber o que esperar, onde ir e o que fazer. Quer estar preparado, você quer estar seguro. Todos sabemos os memes de Internet que elogiam os que se arriscam e nos exortam a aceitar a incerteza, até mesmo sabemos que assumir riscos está diretamente correlacionado com o potencial para fortuna, no entanto, muitos de nós ainda permanecemos dentro de nosso pequeno mundo organizado e seguro e há uma razão para isso. Até recentemente na evolução humana, o mundo era um lugar muito mais temível. Cada passo para o desconhecido era uma dança com a morte, a vida era um grande jogo de roleta russa. Literalmente, todos os dias você estaria no menu de jantar para uma variedade de monstros e criaturas.

Felizmente, o mundo não é mais tão duro quanto como foi há milhares de anos e se tornou muito mais seguro. A medicina e tecnologia melhoram dia a dia. Claro, existem ainda enfermidades mortais e atos de violência nos ameaçam aleatoriamente ou mesmo uma catástrofe, mas é altamente improvável que morra subitamente indo à loja da esquina, ou que seu chefe mate você por pedir um aumento.

Em outras palavras, nossa aversão ao risco, que já foi necessária, já não é mais, e os mesmos instintos de sobrevivência, que uma vez nos mantiveram vivos agora podem ser a causa que nos impede de viver. Nossa obsessão com segurança pode ser trágica, já que é na incerteza que as coisas acontecem e onde residem as oportunidades. A incerteza é onde você experimenta coisas novas e produz resultados sem precedentes.

Enquanto você ficar no conforto fazendo as mesmas coisas que sempre fez, está de fato, vivendo no passado e não está avançando. Você está repetindo as coisas e os comportamentos que, em algum momento em sua vida, já foram arriscados e não sabia no que ia dar, mas desde então se tornaram rotina.

Pense sobre isto: Como você pode ir a novos lugares sem sair de casa? Como você pode fazer amigos e começar um novo relacionamento sem conhecer novas pessoas? Como você pode ter novas experiências, fazendo sempre a mesma coisa? Como vai conseguir um aumento, se você não correr o risco de pedir? Como vai levar adiante essa ideia de negócio, se está sempre apegado a segurança e o conforto?

Sucesso não é sinônimo de segurança e nunca vem sem risco. Mesmo se você for o mais inteligente ou que mais se esforça, não há nenhuma garantia de nada.

Você pode olhar para o sucesso das pessoas e achar que sempre tiveram tudo resolvido. Muitos deles parecem ter um tipo de confiança, carisma ou talento que faz tudo parecer mais fácil, mas acredite em mim, subir ao topo é qualquer coisa menos seguro ou fácil. As pessoas mais bem-sucedidas também duvidaram de si todos os dias, às vezes centenas de vezes por dia. Se sentaram, como você neste momento, se perguntando como fariam e se o esforço valeria a pena.

Houve dias em que se questionaram o que estavam fazendo, dias em que pensaram que *"Isso nunca irá funcionar, estou perdendo tempo."* Muitos estavam prestes a desistir em inúmeras ocasiões e definitivamente, não tiveram êxito porque eles estavam seguros do que estava por vir, mas sim porque eles não permitiram que as incertezas os detivessem, ignoraram as dúvidas e se mantiveram seguindo adiante com ações massivas. Eles foram implacáveis, apesar da incerteza.

A ironia sobre segurança é que não importa quanto a persigas, você nunca será capaz de mantê-la ou retê-la, e isso porque ela não existe. O universo sempre envia pequenos lembretes de seu poder e seu caos. Nada é certo. A certeza é uma ilusão completa. Não importa o quanto tentemos, nunca poderemos prever com precisão o que a vida vai nos trazer e, para melhor ou para pior, nossos planos irão falhar em algum ponto.

Ao rejeitar a incerteza rejeitamos a única coisa que é certa na vida em favor de algo que não passa de uma fantasia.

Um dos ramos da filosofia é o estudo de como sabemos o que sabemos. Como podemos provar que o que acreditamos é verdade? Na maioria dos casos, não podemos. Na verdade, até mesmo muitas das coisas que achamos que são fatos reais, não são. São meias verdades. São suposições. São interpretações. São conjecturas. São baseados em propensões cognitivas, informações falhas ou conceitos condicionados. Vamos usar a ciência como um exemplo. O que pensávamos há 5, 10 ou 20 anos já foi refutado. Demos saltos radicais no entendimento e os saltos continuam todos os dias. O que sabemos hoje, logo pode ser considerado arcaico e obsoleto. Considere que esses mesmos limites de entendimento estão em todas as áreas da sua vida.

Nem sequer podemos estar seguros sobre o que "*sabemos*" hoje, como podemos saber o que vai acontecer amanhã? Quanto mais você tentar estar confortável hoje, mais desconfortável você estará amanhã.

Como muitas outras coisas em nossas vidas, parte de nossa aversão à incerteza vem do nosso medo de ser julgado pelos outros. Se pressionamos nossos limites e tentamos alcançar coisas novas, talvez falhemos e as pessoas vão pensar que somos um "*fracasso*".

"Se você quer melhorar, se alegre ao parecer tolo e estúpido." - Epiteto

Você nunca vai alcançar seu verdadeiro potencial, se você está preocupado com o que os outros pensam. Na verdade, você pode mudar sua vida da noite para o dia se simplesmente abandonar a ideia de que opiniões outros são importantes.

Isto não significa que você deve sair e se tornar um sociopata sem vergonha que ignora o que os outros pensam, mas se você quer ganhar, tem que estar disposto a ser julgado pelos outros e não deixar que isso te afete. Se quiser fazer algo realmente grande, tem que aceitar que algumas pessoas vão pensar que é um idiota ou injusto.

A pessoa que evita a incerteza tem muito medo de ser julgada. Medo de parecer tola ou estúpida. É como se seus pés estivessem pregados no chão por uma ilusão.

Você tem a capacidade de abraçar a incerteza. Lembre-se, todos os acessos, todas as experiências e todas as coisas que sempre sonhou, estão esperando por você na incerteza. O desconhecido pode ter desafios e algumas catástrofes, mas também está repleto de oportunidades e de progresso. Te desafio a sair hoje e pegar o touro pelos chifres. Abrace sua própria incerteza. Faça coisas que normalmente não faria. Agite a sua rotina diária. Ouse sonhar e correr riscos. Comece agora. Não há tempo melhor do que agora.

Abraçar a incerteza terá o poder de transformar sua vida, seus relacionamentos e sua carreira. Pode ajudá-lo a entrar em forma, ganhar mais dinheiro ou encontrar seu futuro parceiro. Quando você parar a busca da certeza, quando parar de tentar dar sentido a tudo, uma grande parte do seu estresse simplesmente desaparece.

Se você tomou tempo para assimilar o que estou dizendo, vai notar que o que causa a maioria de suas preocupações é tentar prever o futuro e então se recusar a aceitar as coisas quando não ocorrem conforme o esperado.

A vida é uma aventura e está absolutamente cheia de oportunidades, mas é sua responsabilidade abraçar essas oportunidades. Concentre-se nas coisas que pode controlar e pare de se preocupar com o que não pode controlar, como o clima, as ações, ou o que seu vizinho pensa sobre seu corte de cabelo.

Para sair de sua zona de conforto pense em alguns dos seus maiores sucessos na vida. Talvez você tenha conseguido um novo emprego, começado um novo negócio ou comprado uma casa? Se casou com o amor da sua vida? Voltou a estudar? Pode ser qualquer coisa da qual esteja muito orgulhoso.

Agora me diga, como você conseguiu?

Provavelmente não conseguiu sentado no sofá olhando para o seu umbigo. Você pode não ser capaz de responder exatamente o que fez, mas tenho certeza de uma coisa: Você estava desconfortável e operou fora de sua "*zona de conforto*". E é exatamente a razão por que as grandes realizações e sucessos extraordinários são tão escassos: Porque a maioria das pessoas não gosta de estar desconfortável.

A qualquer momento que esteja trabalhando para realizar algo, está indo contra a correnteza e a opinião das pessoas a seu redor tentará afastá-lo de seu destino, eles vão dizer que você não pode fazer isso, que está cometendo um erro, que isso é impossível e que irá falhar, mas por quê? Pois bem, porque as pessoas em sua vida se acostumaram a que você seja um "*tipo*" de pessoa específica, então se tentar sair deste molde, você estará mexendo não só com seu próprio mundo, mas também com o mundo de todos aqueles que te cercam.

Pense em todas as coisas que foram conquistadas na história da humanidade e que costumavam ser consideradas "*impossíveis*". Se você estivesse vivendo na década de 1850 e dissesse que é possível voar do Brasil para a China em um tubo de metal oco cheio de centenas de pessoas, é provável que seria enviado para um hospital psiquiátrico para o resto de seus dias, mas os irmãos Wright não aceitaram a ideia de que o voo era impossível. Embora não tivessem nenhuma evidência física de que nunca tinham conseguido antes, eles estavam determinados a fazê-lo e foram implacáveis em sua perseguição.

Agora compare isso com seus próprios problemas. Se você é como a maioria das pessoas, seus objetivos não serão tão ambiciosos como a invenção do primeiro avião, mas você provavelmente deseja aumentar sua renda, enfrentar seus medos, encontrar sua alma gêmea ou perder algum peso. Estes objetivos são completamente possíveis, mas não se deixe enganar por todo esse lixo de autoajuda que diz "*você merece!*". A dura verdade é que ninguém merece nada. Este tipo de conversa vai deixar você esperando, querendo e, finalmente, só será uma vítima de sua própria vida. A única maneira de conseguir o que quer é ficar em movimento e fazer acontecer.

Então, quando alguém te olha e diz "*É impossível que alguém como você ganhe 10 mil dólares por mês*" você tem duas opções. Você pode sucumbir à ideia de que não sabe o que tem que fazer, que faltam recursos, que não tem o que precisa, ou que precisa consertar a sua vida antes de poder fazer essas coisas, ou pode discordar e se recusar a aceitar e tentar alcançar a sua grandeza. O impossível se torna possível somente no momento em que você

acredita que é possível.

"Poderíamos conseguir mais coisas se não pensássemos nelas como impossíveis." - Vince Lombardi

Nunca temos todos os fatos, e como seres humanos, só entendemos uma pequena fração da nossa própria mente e a realidade, então se alguém alega ter todas as respostas e diz que algo é impossível, a verdade é que essa pessoa está improvisando assim como você e como qualquer outra pessoa. Uma opinião só se torna uma realidade quando você aceitar isso e deixar que atue em seu potencial.

Minha vida é um exemplo de que é possível quando se vive mais além das crenças e opiniões dos outros. Eu era um típico trabalhador de 9 horas por dia, 5 dias por semana, tinha apenas os fins de semana para descansar e 15 dias por ano de férias. Este é um modelo de vida, amplamente aceito pela sociedade, e qualquer um que tentar sair dele vai encontrar muita resistência. É semelhante à quando se acreditava que a terra era plana e os velejadores não se afastavam demasiado da costa por medo de cair no vazio, e se alguma vez tentavam se afastar, suas próprias famílias e amigos se opunham ferozmente a este "*suicídio*". Vivi isso muito tempo, até que um dia eu disse: basta! Basta de comprar livros e não ler, basta de ver séries compulsivamente no Netflix, basta de andar com o semblante caído, basta de começar a semana querendo que ela acabe, chega de dores de cabeça por problemas que são não são meus, de tomar medicamentos para render um pouco mais no trabalho. Eu disse para minha namorada (que agora é minha esposa) que renunciaríamos nossos trabalhos por tempo indeterminado. E claro, surgiram os medos típicos: e o dinheiro? E o trabalho? E o que vai dizer a família? E amigos? Bem, para resumir, eu era capaz de ignorar as vozes negativas em torno de mim, de minha mente e hoje vivo feliz e livre de forma independente. E minha renda é maior que quando eu era um empregado e sem mencionar a enorme melhora na qualidade de vida em geral.

O que eu quero mostrar com isso é que há uma vida maravilhosa lá fora, esperando no desconhecido, e embora nem tudo seja cor de rosa, há uma realidade que pode ser muito superior à que você está vivendo atualmente.

A chave para avançar na incerteza é se concentrar no problema que você tem na sua frente. Dê toda sua atenção. Torne-se o tipo de pessoa que progride mesmo quando tudo parece perdido. Então, você pode avançar para o próximo obstáculo e dar-lhe toda sua atenção até que o supere. Em seguida, mova-se para o próximo e o próximo e o próximo. Para fazer isso, não se pergunte para onde está indo, e não se preocupe com a quantidade de estrada que ainda precisa percorrer. Você se torna alguém que aceita e enfrenta obstáculos em vez de evitá-los, porque eles são a sua chave para o sucesso e crescimento. Você só tem que dar um passo de cada vez.

Quando não tiver certeza de que está seguindo no caminho certo, quando já tiver sido derrubado muitas vezes, está tudo bem ficar desanimado, mas o que não é aceitável é parar. Pressione sem descanso. Quem tem ido à academia sabe que os resultados não são imediatos. Você não passa 30 minutos na esteira e se vê como uma nova pessoa, mas isso não significa que o que está fazendo não está funcionando. Você está fazendo progresso. Com cada exercício, cada passo, cada movimento, cada ação, está um pouco mais perto de seu objetivo, até que um dia você se olha no espelho e pensa "*Uau!*"

O mesmo com seu negócio, sua saúde, sua carreira e seus relacionamentos. Mesmo quando você sente que nada acontece, você também está progredindo, até que um dia você olhar para sua conta bancária ou seu novo trabalho, ou seus filhos ou sua nova casa e pensa "*Uau!*"

A partir de agora

Se você quer que sua vida seja diferente, tem que fazer acontecer. Você pode gastar todo seu tempo pensando, meditando planejamento ou tomar medicamentos para a ansiedade, mas sua vida não vai melhorar se você não está disposto a agir e a fazer mudanças em sua vida. Você não pode sentar e esperar o estado de ânimo certo e que todos os semáforos estejam verdes para sair e buscar a vida que você quer. Você não pode confiar apenas no pensamento positivo para mudar as coisas para melhor. **Você tem que sair e fazer.**

Uma das ironias sobre a maioria dos livros de desenvolvimento pessoal e pensamento positivo é que na verdade nos impede de agir sobre as coisas que precisamos fazer. Você pode se tornar uma enorme lixeira de conteúdo de desenvolvimento pessoal, enquanto espera o momento perfeito para agir, mas isso fará pouca diferença em sua vida.

A vida não funciona tão bem. Não há nenhum estado de ânimo perfeito e enquanto esperar pela perfeição para fazer sua vida melhor, você está ficando velho e sua vida não está melhorando. Nenhuma das ideias que você leu neste livro fará sua vida mais fácil. Não basta apenas ler e internalizar cada uma delas, mas você precisa agir sobre elas. É simples assim. Para melhorar o seu mundo interior, você tem que começar a tomar medidas no mundo exterior. Saia de sua mente e entre em sua vida de uma vez por todas.

Não se esqueça que um dia você vai morrer. Você vai parar de respirar e deixará de existir. Você vai sair neste plano físico. Hoje mesmo ou no prazo de 60 anos, inevitavelmente isso vai acontecer. Somos todos mortais. Não há escapatória. Estas palavras podem irritá-lo ou você pode resistir a ideia de sua morte, mas essa é a única verdade não pode ser discutida. Você vai morrer.

Imagine que você está no seu leito de morte. Ouve o som... bip... bip... bip.....do monitor cardíaco ao seu lado. Seu estado de saúde é crítico, e você sabe que lhe restam apenas algumas horas de vida. Você pode sentir as fracas

batidas do seu coração e a energia que está o deixando. Nesse ponto você começa a olhar para trás para sua vida. Percebe que nunca fez as mudanças que desejava. Ficou preso nesse mesmo trabalho, nessa mesma relação, neste mesmo corpo com excesso de peso, até o dia de sua morte.

Você leu livros, planejou dietas, mas nunca os seguiu. Começou dezenas ou centenas de aventuras que mudariam sua vida, mas logo as abandonou. Você seguiu vivendo a mesma vida que te fez infeliz... e agora está aí em seu leito de hospital. O que você sente? Pena de si mesmo? Remorso? Dor? O que você daria para voltar a este momento, o momento em que está lendo este livro e fazer as coisas de forma diferente?

Bem, é o seguinte: No futuro você não vai se arrepender da falta de realização ou a ausência de coisas na sua vida. A única coisa que vai se arrepender é de não ter tentando e não ter continuado pressionando quando as coisas ficaram difíceis. Você não vai se arrepender de não ganhar 1 milhão de dólares, mas de não ter iniciado este negócio e deixado o trabalho que odiava. Não vai se arrepender de não ter se casado com a pessoa que você amou, mas lamentará ter permanecido em um relacionamento sem futuro, quando sabe que poderia ter feito algo melhor.

A única diferença entre você e a pessoa que está vivendo a vida que você deseja é o que fazem. Essa pessoa "*construiu*" a vida que está vivendo. Pessoas bem-sucedidas não esperam o momento "*certo*". Não esperam ter inspiração ou algum evento cósmico forçá-los a agir. Eles se levantam e fazem. Sua condição interna não significa nada.

Se você realmente quer alcançar coisas novas, pare o que está fazendo. É simples, não é? Seus hábitos colocaram você na situação em que se encontra. Deixe de passar horas deitado no sofá assistindo Netflix, deixe de listar todas as razões pelas quais não pode conseguir o que quer. Se você não está disposto a fazer isso, então é óbvio que você não quer mudar. A questão é simples, o que é melhor? Passar horas assistindo Netflix ou uma renda maior para pagar as contas?

Dê uma olhada na sua vida, seja honesto consigo mesmo e identifique os

comportamentos que estão lhe segurando. Você não é diferente ou pior do que qualquer outra pessoa de sucesso. Você tem as mesmas 24 horas por dia, mas nunca vai mudar sua vida, até que se livre das desculpas.

"Você é o que você faz, não o que diz que vai fazer"- Carl Jung

Há um tempo para pensar e desenvolver a sua mente. Mas, em última análise, você tem que dar um passo em direção a pista de dança e colocar em ação o que sabe. Nada do que leu até agora vai fazer diferença em sua vida até que você se coloque em ação. Faça acontecer.

Reivindique a sua grandeza. Não farei isso por você. Também não o fará sua mãe, seu parceiro ou seus filhos. Não se limite a ler, a pensar sobre isso e então continuar a sua vida fazendo as mesmas coisas vez após vez. Aplique agora.

Você não é seus pensamentos, é suas ações. Você é o que você faz. Suas ações são a única coisa que separa você de onde você está e de onde quer estar. Sua vida, seu sucesso e sua felicidade estão em suas mãos. Lembre-se, ninguém pode salvá-lo, ninguém pode mudar sua realidade, tudo é sua responsabilidade.

Qual é a melhor hora para abraçar a mudança do que agora mesmo?

Você gostou do livro?

Antes de me despedir gostaria de agradecer por ler este livro. Também gostaria que me desse um minuto do seu tempo para deixar a sua opinião no Amazon.com. Esse feedback me ajudará a continuar escrevendo o tipo de livro que lhe será útil para alcançar os resultados desejados. E realmente, eu leio cada comentário.

Obrigado e aproveite cada minuto de sua vida.